

## LÅRPLASTIK

Denne vejledning er lavet til dig, der ønsker at få foretaget en lårplastik, som er en operation for slap hud på lårene. Det er meget vigtigt, at du læser disse sider grundigt igennem inden operationen.

### Forundersøgelse

Forud for operationen vil du komme ind på klinikken til en forundersøgelse, hvor du er meget velkommen til at medbringe en pårørende. Kirurgen vil tilse dig, spørge ind til dit helbred, og I vil derudover have en snak om dine ønsker og forventninger. Ud fra dette vil kirurgen informere dig om, hvilke muligheder der foreligger, og sammen besluttet det, om en lårplastik er det rette for dig. Du vil blive grundigt informeret om indgrebet, forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer. Du får tilmed mulighed for at stille alle de spørgsmål, som du måtte have. Bemærk, at som Sundhedsstyrelsen foreskriver, skal der være en betænkningstid på 7 dage, før behandlingen kan foretages.

### Forventninger

Huden på indersiden af lårene skal være meget slap, før man bør få foretaget dette indgreb. Hvis der kun er lette forandringer, kan man komme fra et problem til et andet, da man i stedet for at have lidt slaphed vil få ar, som vil være mere eller mindre synlige afhængig af, hvor stort indgrebet er. I de letteste tilfælde kan man nøjes med et ar højt oppe på indersiden af låret, der følger lysken. I mere omfattende tilfælde kan det være nødvendigt med et ar, der går ned langs indersiden af lårene. Længden varierer efter sværhedsgrad.

Desuden er resultatet ikke varigt, da huden igen bliver mere slap og mere eftergivelig med tiden. Det er en operation, som man skal overveje og drøfte nøje. Man kan risikere, at man bliver lige så ked af arrene, som man var af den løse hud. Det er altså en risiko for at slutresultatet ikke lever op til dine og plastikkirurgens forventninger og ønsker. Holdbarheden af resultatet varierer meget fra patient til patient afhængig af genetiske forhold, vævsforhold, ydre forhold, levevis og vægtsvingninger.

### Før operationen

For at få et tilfredsstillende resultat er det vigtigt, at du ikke er overvægtig og ikke ryger. Hvis dit BMI er over 28, vil du blive bedt om at tabe dig inden operationen. Det skyldes, at der er en øget risiko for komplikationer i forbindelse med både bedøvelsen og operationen. Hvis du er ryger, skal du have været røgfri i 4 uger, før operationen kan foretages. Ellers er der risiko for sårhelingsproblemer efter operationen og bredere ar.

### Pause med medicin

Til forundersøgelsen besluttet det, om du skal holde pause med noget af din vanlige medicin inden operationen. Det kan eksempelvis være blodfortyndende medicin som Hjertemagnyl eller Marevan. Dette aftales individuelt, men reglen er, at man holder pause med dette 5-7 dage inden operationen og genoptager behandlingen dagen efter operationen.

### Fiskeolie, ingefær og anden naturmedicin

Hold altid pause med dette - gerne 2 uger før operationen.

## Rygning

Vi anbefaler på det kraftigste et rygestop 4 uger før og efter operationen, idet rygning medfører markant større risiko for lungeproblemer, nedsat sårheling og infektioner efter operationen. Starter du med at ryge igen, anbefales det tidligst 4 uger efter operationen af hensyn til sårheling og det bedst mulige resultat. Man kan godt bruge rygestopmedicin (nikotinplaster og nikotin-tyggegummi).

## Ændringer i helbredstilstanden eller medicin

Når du møder ind til operationen, er det vigtigt, at du føler dig sund og rask. Du skal hurtigst muligt kontakte os på tlf.: +45 4632 5005 i tilfælde af:

- Ændring i din vanlige medicin.
- Ændringer i din sundhedstilstand - dette gælder også forkølelse og feber.
- Ved større tandarbejde som fx rodbehandling mindre end 2 uger før operationen.
- Hvis du får sårddannelser eller betændelser.
- Ved graviditet.

## Faste

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde op fastende. Indtil 6 timer før operationen må du drikke og spise normalt. Fra 6 til 2 timer før operationen må du drikke gennemsigtige væsker såsom:

- Vand
- Saft
- Te eller kaffe uden mælk

Det tilrådes at drikke noget i denne periode, og det er en fordel, hvis drikken er sukkerholdig. De sidste 2 timer før operationen må du intet indtage.

## Sukkersyge

Har du sukkersyge, og skal du opereres inden kl. 12, må du ikke tage hverken insulin eller tabletter mod diabetes om morgenen på operationsdagen.

## På operationsdagen bedes du:

- Medbringe din vanlige medicin, helst i originalpakninger.
- Tage bekvemt tøj på. Tøjet skal kunne tåle at få gul farve på, da desinfektionsmidlet kan smitte af de første dage.
- Medbringe denne vejledning.

## Forberedelse til operationen

Du møder først en sygeplejerske, der tager imod dig, stiller dig spørgsmål om bl.a. allergi og faste samt giver dig smertestillende medicin. Du taler derefter med plastikkirurgen, får tegnet med tusch hvor du skal opereres, og der tages fotos af operationsområdet. Du vil dernæst møde anæstesilægen, der taler med dig om bedøvelsen. Herefter kommer du ind på operationsstuen.

## Operationen

Operationen foregår i fuld bedøvelse eller i enkelte tilfælde i lokalbedøvelse suppleret med afslappende medicin som tabletter eller via en injektion. Varigheden af indgrebet er cirka 2 timer. Operationen kan udføres med forskellige metoder - ofte foretages først en fedtsugning herefter fjernes det overskydende hud via et mindre ar. Du vil få en komprimerende forbindelse på lårene umiddelbart efter operationen, og i nogle tilfælde vil der blive lagt dræn. Disse fjernes individuelt, hvilket aftales nærmere.

## **Akutte henvendelser**

Ved udskrivelsen får du et akutnummer til din plastikkirurg med hjem. Dette kan du benytte indtil morgenen efter kl. 08.00 i tilfælde af akutte opståede problemer. Efterfølgende kan du kontakte os på vores hovednummer: +45 4632 5005 inden for vores telefontid. Ved akutte henvendelser uden for vores telefontid henvises der til Akuttelefonen på 1813.

## **Indlæggelse**

Du vil blive overvåget og få mulighed for at slappe af ca. 2 timer efter operationen, hvorefter du almindeligvis vil være frisk nok til at tage hjem. Det er vigtigt, at du bliver hentet af en pårørende, som også kan være hos dig om natten efter operationen. Ved større lårløft vil det være nødvendigt, at du indlægges et døgn, men dette drøftes til forundersøgelsen.

## **Efter operationen**

På operationsdagen skal du hjem og hvile dig. Det anbefales, at du ligger puder under dine fødder de første par dage efter operationen, så du hæver benene. Det dæmper smerter og mindsker hævelsen. Dagen efter din operation vil du blive ringet op af en af vores sygeplejersker, der tjekker op på, at alt er, som det skal være. Har du nogle spørgsmål, vil du få mulighed for at stille dem her.

### **1. og 2. døgn efter operationen**

Du skal holde dig i ro, men det er samtidig vigtigt, at du får bevæget dig lidt for at undgå blodpropper i benene. Derfor skal du gerne vippe lidt med fødderne, når du sidder ned. Vi anbefaler også, at du ind imellem rejser dig og går lidt rundt derhjemme. Benene skal være eleveret på en stol, når du sidder ned.

## **Sivning og forbindelse**

Der kan forekomme let sivning fra sårene og drænhullerne de første par dage efter operationen. Særligt hvis der foretaget en fedtsugning, kan det sive med en hel del saftevandslignende væske. Det er helt almindeligt og kræver ikke behandling. Det kan dog være generende og kræve nogle praktiske foranstaltninger som fx, at der skiftes sugende forbindelse ofte, og at du evt. dækker seng/stol af med sugende gummiunderlag/håndklæde.

Hvis der er lagt hvide eller blå stykker sugende gazestykker ovenpå plasteret, kan du fjerne dem 1-2 dage efter operationen. Det brune plaster og den sugende forbindelse, der sidder på huden, skal du lade blive siddende, til du kommer til kontrol 14 dage efter operationen. Kun hvis der er mistanke om infektion eller allergisk reaktion, skal du tage plasteret af før tid og kun efter aftale med klinikken. Den komprimerende bandage skal normalt bæres hele døgn i de første 3 uger efter operationen. Herefter i yderligere 3 uger i dagtimerne. Du må tage den komprimerende bandage af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

## **Smerter og medicin**

Det er naturligt at have smerter efter en operation, men smerterne bør være aftagende efter nogle dage. Er du i tvivl, så kontakt klinikken.

### **Du skal tage smertestillende medicin efter aftale med os**

Vi anbefaler, at du inden operationen køber Magnesia på apoteket mod forstoppelse. Du får i forbindelse med operationen udleveret smertestillende medicin til de første par dage efter udskrivelsen. Smertebehandlingen består af Paracetamol, Ibuprofen samt Oxynorm, der er et morfinlignende præparat. Vær opmærksom på, at Oxynorm kan give bivirkninger. Det drejer sig om svimmelhed, døsighed, kvalme, opkastning samt forstoppelse. Som udgangspunkt vil man efter de første par dage have et smerteniveau, der kan lindres med Paracetamol og Ibuprofen. Kontakt klinikken, hvis du stadig oplever et højt smerteniveau efter 3-4 dage.

## **Tape (Micropore)**

Du har tape på sårene efter operationen. De skal gerne blive siddende på, indtil du kommer til kontrol efter operationen. Du skal altså ikke fjerne tapen selv. Dog skal det fjernes, hvis det væsker meget, bliver rødt eller hvis der opstår kløe (tegn på at huden bliver irriteret af plasteret). Kontakt os endelig, så vi kan sikre os, at det ikke drejer sig om betændelse. Det anbefales, at du bruger 3M plaster-tape på arrene de første 3 mdr. efter operationen. Du skal kun skifte plaster én gang om ugen. Du får tape ved første kontrol, og det kan også købes på apoteket.

## **Operationssår**

Det er vigtigt at holde øje med, om operationssårene heler som de skal. Tegn på betændelse viser sig ved:

- Rødme
- Varme
- Tiltagende smerter
- Hævelse
- Feber

Har du mistanke om betændelse, så ring til os på tlf.: +45 4632 5005.

## **Komprimerende lårbandage**

For at lægge tryk på operationsområdet og mindske hævelse bør du anvende den udleverede lårbandage både dag og nat i 3 uger efter operationen. Herefter skal den anvendes yderligere 3 uger i dagtimerne. Du må tage bandagen af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

## **Kontroller**

Du vil blive tilbudt en kontroltid hos en sygeplejerske 14 dage efter operationen, hvor tapen vil blive fjernet, og sårene/arrene tilset. Er der anlagt dræn, aftales fjernelse af disse individuelt. Du skal ikke have fjernet tråde, hvis sårene er syet med tråde, som opløser sig selv. Der kan dog være enkelte undtagelser, hvor enkelte tråde skal fjernes. Du vil blive tilbudt en tid til kontrol hos din plastikkirurg 3-6 mdr. efter operationen, hvor resultatet vil blive vurderet. Hvis du får problemer inden, er du altid velkommen til at kontakte os.

## **Brusebad og hårvask**

Du må tage brusebad 2 dage efter operationen. Det brune tape (Micropore), som sidder på sårene, skal blive siddende indtil din 14-dages kontrol på klinikken. Når du har været i bad, skal du duppe det brune tape med et rent håndklæde, så det bliver tørt, hvorefter du skal tage den støttende bandage på igen.

## **Creme og olier**

Du må først bruge creme eller olie, når såret er helet og uden sårskorper. I tiden hvor du bruger tape, skal cremen være optaget i huden, inden du sætter tape på.

## **Sollys**

For at få så pæne ar som muligt er det vigtigt at beskytte arrene mod sol de første 12 måneder efter operationen. Vi anbefaler, at du beskytter arrene med tøj, plaster eller solcreme med minimum faktor 50.

## **Arbejde**

Du kan genoptage stillesiddende arbejde efter nogle dage, mens mere fysisk arbejde nogle gange kræver 2-3 ugers sygemelding. Dette drøftes med kirurgen ved udskrivelsen.

## **Bilkørsel**

Det er meget vigtigt, at du er stoppet med at tage stærk smertestillende medicin, før du sætter dig bag rattet

igen. Du må ikke selv køre bil, før du kan reagere normalt i enhver situation. Det er også vigtigt, at du stadig benytter sikkerhedssele.

### **Hvad må jeg efter operationen?**

Du må gå ture, når du har lyst. Cykelture er tilladt efter 1-2 uger. Efter 3-4 uger kan du dyrke sport med hensyntagen til ømhed. Du må først gå i svømmehal, pool, havet mv., når dine operationssår er helet dvs. ingen synlige sårskorper.

### **Sovestilling**

Du må sove, som du finder det behageligt. Det er en fordel af have benene lejret lidt oppe på puder for at modvirke hævelse.

### **Forventninger til de første uger efter operationen**

Der kan være hævelse og misfarvning (blodudtrædninger) i området. Dette er forventeligt og forsvinder igen. Der vil også være øget varme i området. Er der tydeligt forskel på de to sider, eller er du i tvivl, så må du endelig kontakte os.

- Du kan opleve kløe, prikken og evt. svie i arrene og i operationsområdet.
- Du kan opleve føleforstyrrelser i området.
- Du kan opleve kortvarige jag i operationsområdet.

### **Mulige bivirkninger og komplikationer**

Der kan i nogle tilfælde komme små sår eller blærer ved arrene. Det er almindeligvis ukompliceret, og sårene heler af sig selv. I nogle tilfælde skyldes det de indvendige tråde, der syes med. De kan have svært ved at blive opløst, og derfor afstødes de. Ser man en hvid tråd, kan den blot klippes af med steril saks efter afspritning, men kontakt os for dette. Arrene efter operationen vil typisk være hævede og røde, og dette fortager sig normalt i løbet af 6-12 måneder. Hos enkelte vil arrene blive ved med at være brede og mørkpigmenterede.

### **Føleforstyrrelser**

Der er næsten altid et større eller mindre tab af følesansen på området omkring arrene. Følsomheden bedres oftest i løbet af 1-2 år efter operationen. Den normale følsomhed vender dog ikke altid tilbage, og i de tilfælde findes der desværre ingen behandling.

### **Efterblødning**

I sjældne tilfælde kan der opstå en blødning efter operationen, og dette kan kræve en ny operation. Sker det, skal du straks kontakte din kirurg. Vi bærer udgifter til reoperation på vores privathospital ved efterblødning.

### **Infektion**

Ved al kirurgi kan der komme infektion, og selv om dette er sjældent, så bør man alligevel være opmærksom på det. Infektion viser sig ved rødme, varme, hævelse, en dunkende smerte, feber eller en påvirket almen tilstand. Du kan også opleve sivende væske fra operationssårene. Infektion kræver antibiotisk behandling, og det er derfor vigtigt, at du kontakter klinikken, hvis du har mistanke om en infektion.

### **Spørgsmål**

Hvis du har spørgsmål, så besvarer vi dem altid gerne, og vi ser dig også gerne til en ny kontrol eller konsultation uden beregning.

Ringstedgade 19, 4000 Roskilde  
kontakt@roskildeprivathospital.dk  
tlf.: 4632 5005